

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	9
Είμαστε όλοι αναβλητικοί!	10
Βάλτε σε προτεραιότητα αυτά που έχουν σημασία για σας!	11
Η μέθοδος <i>Καϊζέν</i> : κάνουμε ένα μικρό βήμα κάθε φορά	13
Το πρόγραμμα των 21 ημερών	16

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ποια είναι η σημερινή κατάσταση;

1η μέρα Περί τίνος πρόκειται;	22
2η μέρα Τα αίτια της αναβλητικότητας είναι πολλά	33
3η μέρα Προσδιορίστε το είδος της αναβλητικότητάς σας ...	40
4η μέρα Αφήστε στην άκρη την αναζήτηση της τελειότητας	51
5η μέρα Αφήστε στην άκρη τις ενοχές	61
6η μέρα Ασχοληθείτε με ό,τι είναι επείγον, αλλά φροντίστε και τον εαυτό σας!	69
7η μέρα Συμβουλευστε τον εαυτό σας!	82

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Προετοιμάστε το έδαφος

8η μέρα Απαλλαγείτε από υποχρεώσεις που έχετε αναλάβει, καθώς και από ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ!	94
9η μέρα Προσδιορίστε τις (αληθινές) σας προτεραιότητες	103

10η μέρα	Θέστε ρεαλιστικούς στόχους που μπορείτε να επιτύχετε	114
11η μέρα	Μάθετε να προγραμματίζετε τις ενέργειές σας . . .	125
12η μέρα	Υιοθετήστε τη στρατηγική του «περιορισμένου χρόνου»	135
13η μέρα	Κι αν δουλεύατε από το σπίτι;	146
14η μέρα	Αφήστε ελεύθερο χώρο στο μυαλό σας και γύρω σας!	157

ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Περάστε ήρεμα στη δράση 175

15η μέρα	Εντοπίστε τι είναι αυτό που σας αποσπά την προσοχή	176
16η μέρα	Πείτε «στοπ» στην πολυπραγμοσύνη!	194
17η μέρα	Διαθέστε τις δυνάμεις σας εκεί που πρέπει	205
18η μέρα	Βρείτε τη σωστή ισορροπία μεταξύ υποχρεώσεων και απολαύσεων	220
19η μέρα	Ενθαρρύνετε και ανταμείψτε τον εαυτό σας	231
20η μέρα	Δώστε στον εαυτό σας τον χρόνο για να πετύχει.	241
21η μέρα	Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να μην αναβάλλει!	251
	Συμπέρασμα	267
	Βιβλιογραφία	269
	Μια δουλειά = ένας πίνακας	271